被扶養者認定について

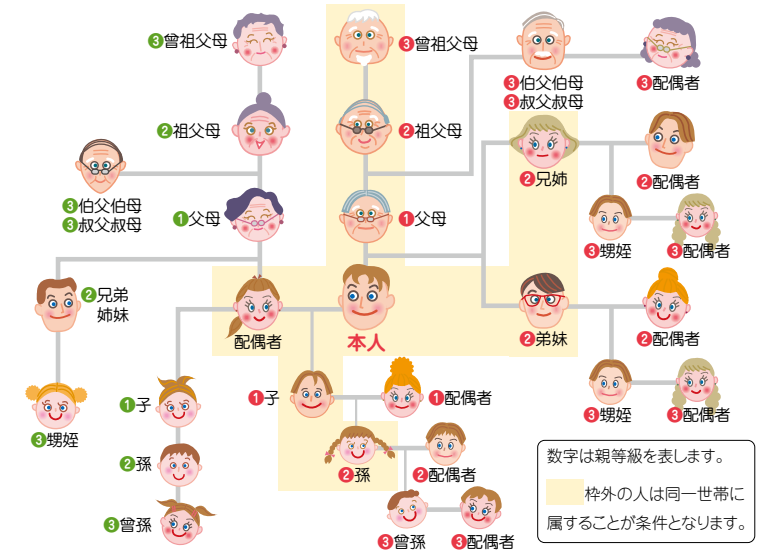
健康保険では被保険者本人だけではなく、その家族も一定の条件を満たしている場合は「被扶養者」として認定され、家族等が保険料を負担しなくても保険給付が受けられます。家族が増えたときや減ったときは、**事由発生時から5日以内に『被扶養者異動届』を勤務先の事業所を経由して**当組合に提出してください。

家族が増えたとき

結婚、出産等で新たに家族が増えたときは、主として被保険者の収入により生計維持されていて、右図のように三親等内の親族の範囲であれば被扶養者となることができます。

なお、収入を確認できるものや住民票等の関係書類を添付していただく場合がありますので、手続きする前に必ず勤務先の健康保険担当者様に相談または当組合にご確認ください。

■被扶養者の範囲図(3親等内の親族)



収入基準額

- 同一世帯の場合は、年収130万円※1未満で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること。
- 別居の場合は、年収130万円※1未満で、被保険者からの仕送り額よりも少ないこと。

※1：60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は180万円。
19歳以上23歳未満※2(被保険者の配偶者を除く)の場合は150万円。
※2：19歳以上23歳未満の年齢要件の判定については、所得税法上の取扱いと同様、その年の12月31日時点の年齢で判定いたします。(注：年齢は民法上、誕生日が1月1日の方は12月31日において年齢が加算されることにご留意ください。)

収入の範囲と年収の基本的な考え方はこちら

国内居住要件

被扶養者の範囲は、日本国内に住所を有するもの、または渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるものに限定されています。ただし、日本国内に住所を有しない場合であっても、留学や単身赴任の帯同など、日本国内に生活の基礎があると認められる場合については被扶養者として認められます。

家族が減ったとき

被扶養者となっているご家族が、下記のような理由等により被扶養者の認定条件から外れたときは、**事由発生後すみやかに『被扶養者異動届(削除)』を勤務先の事業所を経由して**当組合へ提出してください。(資格確認書、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証の発行がある場合は併せて返却してください。)

● こんなときは被扶養者ではなくなります ●

- 就職して勤務先の健康保険等の被保険者となったとき
- 子どもが結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 離婚したとき
- 被扶養者の年収が基準額を超えたとき
- 同居が条件の被扶養者が別居したとき
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 亡くなったとき
- 夫婦共働きで子どもを扶養しているが、配偶者の収入が自分の収入を上回ったとき

※届け出は子どもを配偶者の被扶養者にしてから行う

被扶養者資格を喪失した後に当組合の資格確認書等を誤って使ってしまうと、自己負担額を除いた医療費(総医療費の7～8割)や支給した保険給付金を返還していただくことになりますのでご注意ください。

また、届出が遅れますと、当組合が高齢者医療制度等へ支払う支援金の額に、被扶養者から削除しなければならない方の分も追加されてしまいます。さらに、本来支払う必要のない医療費も発生することになり、結果、皆さまの保険料負担の増加につながります。

組合財政の健全化のため、届出は速やかにご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

パート・アルバイト等で働いている被扶養者がいる方へ

下記の①～④全てに当てはまる場合、勤務先の健康保険組合に加入となり、当組合の被扶養者資格はなくなるため、扶養削除手続きが必要となります。

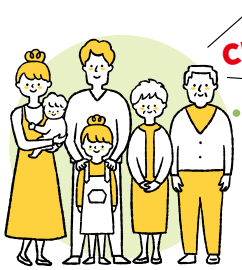
①従業員51人以上の事業所　②週の所定労働時間が20時間以上
③雇用期間が2ヵ月以上の見込み　④学生でないこと（休学中や夜間学生は加入対象となります）

健康保険の加入対象となるかどうかは、被扶養者の勤務先にお問合せください。

「130万円の壁」対応（年収の壁・支援強化パッケージ）について

被扶養者の年収が130万円以上となった場合、扶養から外れることとなっていますが、令和5年10月20日から、パート・アルバイト等で勤める人について、**人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な増収であれば、連続して2年までは扶養にとどまれることとなりました。**被扶養者の資格を維持するには、事業主側によるその旨の証明と当組合による認定が必要です。なお、基本給の変更などで年間収入の見込みが恒常的に130万円以上となる場合は、従来通り扶養から外れます。詳細は当組合までお問合せください。

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう



主として被保険者の収入により生計を維持されていますか？
- はい → 次のいずれかに該当しますか？
  - 直系尊属（被保険者の父母、祖父母、曾祖父母）
  - 配偶者（内縁を含む）
  - 子・孫および兄弟・姉妹
  - はい → 同居していますか？
    - いいえ → 年収が130万円※未満で、その額が被保険者からの仕送り等の援助額より少ないですか？
      - はい → クリア
      - いいえ → 被扶養者になれません
    - はい → 年間収入が130万円※未満で、その額が被保険者の年収の1/2未満ですか？
      - はい → クリア
      - いいえ → 被扶養者になれません
  - いいえ → 次のいずれかに該当しますか？
    - 三親等内の親族
    - 内縁の配偶者の父母および子
    - 上記の場合で内縁の配偶者死亡後の父母および子
    - はい → 同居していますか？
      - はい → 年間収入が130万円※未満で、その額が被保険者の年収の1/2未満ですか？
        - はい → クリア
        - いいえ → 被扶養者になれません
      - いいえ → 被扶養者になれません
    - いいえ → 被扶養者になれません
- いいえ → 被扶養者になれません

※60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は180万円。
19歳以上23歳未満（被保険者の配偶者を除く）の場合は150万円。

短時間労働者の社会保険適用拡大

Point!

以下の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- ☑ **従業員51人以上の事業所**
- ☑ **週の所定労働時間が20時間以上**
- ☑ **雇用期間が2ヵ月以上の見込み**
- ☑ **学生でないこと** ※休学中や夜間学生は加入対象となります。

パート等の勤め先の被保険者となった方は、被扶養者としての加入資格はありません。

＊被扶養者認定は、当組合が総合的に判断します＊

被保険者の経済的扶養能力や、認定対象者の収入・生活の実態・被保険者が扶養する事情等を当組合が総合的に判断し、事実と著しくかけ離れておらず、社会通念上妥当性を欠いていないと認められる場合のみ被扶養者として認定します。

高額療養費の制度が改正されました

高額療養費制度とは、医療費の自己負担が過重なものとならないよう自己負担の限度額を設け、上限額を超えた分を高額療養費として支給する制度です。

高齢化の進展や医療費の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、令和8年8月から制度の改正が実施されました。

令和8年8月からの高額療養費制度改正のポイント！

毎月の上限額の引き上げ

標準報酬月額に応じた1ヵ月の医療費の自己負担限度額が、それぞれ引き上げられました。例えば、適用区分「ウ」の方の場合は、変更前から5,700円程度、自己負担限度額が増加します。

多数該当の上限額は据え置き

当該療養のあった月以前の12ヵ月間に、高額療養費の支給が3回以上ある場合は、4回目から「多数該当」となります。この「多数該当」は、今回の改正での変更はございません。

年間上限の新設

1年間（8月～翌年7月）の自己負担額の合計に、上限を設ける「年間上限」が新たに導入されました。長期療養者等の経済的負担が過度に増えないよう配慮されたものです。

また、低所得者についても経済的負担が最小限になるよう配慮されています。

令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額

●70歳未満

所得区分（標準報酬月額）	適用区分	自己負担限度額	年間上限
83万円以上	ア	270,300円+(医療費−901,000円)×1% <140,100円>	1,680,000円
53万～79万円	イ	179,100円+(医療費−597,000円)×1% <93,000円>	1,110,000円
28万～50万円	ウ	85,800円+(医療費−286,000円)×1% <44,400円>	530,000円
26万円以下	エ	61,500円 <44,400円>	530,000円 (*1)
低所得者（市区町村税非課税者）	オ	36,900円 <24,600円>	290,000円

●70歳～74歳（高齢受給者）

所得区分（標準報酬月額）	適用区分	自己負担限度額		年間上限
		外来（個人ごと）	入院+外来（世帯）	
83万円以上	現役並みⅢ	270,300円+(医療費−901,000円)×1% <140,100円>		1,680,000円
53万～79万円	現役並みⅡ	179,100円+(医療費−597,000円)×1% <93,000円>		1,110,000円
28万～50万円	現役並みⅠ	85,800円+(医療費−286,000円)×1% <44,400円>		530,000円
26万円以下	一般	22,000円 (年間上限216,000円)	61,500円 <44,400円>	530,000円 (*1)
低所得者（市区町村税非課税者）	低所得Ⅱ	11,000円 (年間上限96,000円)	25,700円 <24,600円>	290,000円
	低所得Ⅰ	8,000円	15,700円	180,000円

＜　＞内の金額は12ヵ月間に高額療養費の支給が4回以上ある場合（多数該当）

*1　適用区分「エ」に該当する方で標準報酬月額が15万円以下の場合は、年間上限41万円が適用されます。

付加給付金について

組合独自の付加給付金（一部負担還元金、家族療養費付加金等）における控除額については、今回の制度改正による変更はございません。

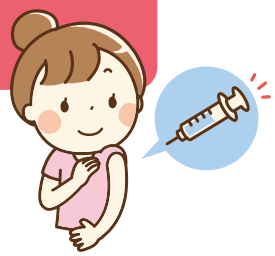
令和9年8月の制度改正

令和9年8月からは更に所得区分が細分化され、より所得に応じた自己負担限度額となる予定です。

問合せ　東京実業健康保険組合　審査第二課　TEL 03−3663−1361 ㈹

インフルエンザ予防接種のご案内

当組合では、インフルエンザの感染防止や発症した際の重症化を防ぐ目的として
インフルエンザ予防接種の一部補助を実施しますのでご利用ください。



対象者 当組合の被保険者および被扶養者（接種当日に当組合の保険資格のある方）
※市区町村から補助を受ける場合は対象外となります。

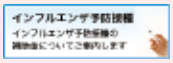
補助金額 年度内一回限り1,000円
令和8年度より、初回接種が13歳未満の被扶養者の方は年度内2回まで補助対象となりました。
※フルミスト（点鼻液）も補助対象（2歳～19歳）となります。
※（一社）東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」という。）の契約医療機関をご利用の場合のみ費用補助の対象となります。
※接種時に**利用券がない場合は、補助を受けることができません。**

・実　施　方　法・

「院内」予防接種
東振協の契約医療機関で個々に実施する方法

「集合」予防接種
東振協が都内および近郊に開催日・会場を指定して実施する方法
※中学生以下はご利用できません。

・予　約　方　法・

東振協のホームページまたは当組合ホームページ  内の**参考リンク：インフルエンザ予防接種の健保組合共同事業のご案内（東振協）**よりアクセスし、院内予防接種契約医療機関または集合予防接種会場を選択し電話予約をしてください。
なお、予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」とお申し出ください。

▲東振協
ホームページは
こちらから

・利用方法および自己負担金額支払い方法・

マイナポータルの資格画面等、健康保険の保険者番号・記号・番号が確認できるものを準備のうえ、東振協のホームページよりインフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）（以下「利用券」という。）に必要事項を入力し利用券を出力してください。接種当日は契約医療機関の窓口で**利用券**と**マイナ保険証または資格確認書**を提示してください。
予防接種料金は自己負担金額から組合補助1,000円を差し引いた額をお支払いください。

・申　込　期　間・

令和8年9月～令和9年3月	令和8年9月～令和8年12月

・接　種　期　間・

令和8年10月～令和9年3月	令和8年11月～令和8年12月 上記期間中の原則、土日祝日

問合せ　東京実業健康保険組合　健康管理課　TEL 03−3663−1361 ㈹

もうお済みですか？ 特定健診

当組合では、生活習慣病予防のため、40歳から74歳までの**被扶養者**と**任意継続被保険者**の方を対象に特定健診受診券を送付しています。特定健診は生活習慣病の予防に役立てるのはもちろんのこと、日頃のライフスタイルを見直すきっかけにもなります。ご家族の中でまだ受診されていない方がいらっしゃいましたら、早めの受診をお願いいたします。

当組合が実施している特定健診

❶特定健診「集合契約Aタイプ」
【健保連の契約健診（医療）機関】

❷特定健診「E区分」
【東振協の契約健診（医療）機関】

❸特定健診の検査項目を含む
各種健診

→

●**生活習慣病予防健診**
【B区分、D1区分、D2区分】

●**女性生活習慣病予防健診 <会場型>**
【C1区分、C3区分】
※今年度の女性生活習慣病予防健診<会場型>の申込受付は終了いたしました。

●**総合健診（日帰り人間ドック）**
【東実総合健診センター、契約施設】

当組合が実施する健康診断は、年度内（4月から翌年3月末日まで）に1回受診できます。 ＊重複受診はできません。

受診方法

❶特定健診「集合契約Aタイプ」

すでに送付している「特定健診のご案内」に掲載の契約健診（医療）機関から受診を希望する機関を選び、直接予約してください。受診当日は「受診券」および下記㋐～㋓のいずれか1点*を持参し、特定健診を受診してください。

＊㋐「資格確認書」、㋑「マイナポータルの保険資格画面」、㋒「マイナ保険証+資格情報のお知らせ」、㋓「マイナ保険証（受診する施設がマイナンバーカードに対応している場合のみ）」の㋐～㋓いずれか1点。

※自己負担額は、1,500円です。 ※受診券の有効期限は**令和9年3月31日**までとなります。

※紛失等により受診券の再発行を希望する方は、下記「問合せ・提出先」までご連絡ください。

※特定健診のご案内に掲載の契約健診（医療）機関以外をご希望の場合は当組合ホームページで検索できます。

❷特定健診「E区分」
❸特定健診の検査項目を含む各種健診

当組合のホームページをご覧いただくか、健康管理課までお問合せください。

健康保険組合には、国から特定健診の実施と実施率の報告が義務付けられております。パート先など、当組合が実施する健診以外で特定健診の検査項目を含む健診を受診した**40歳以上の被扶養者**の方は、「健診結果表」のコピーと特定健診「質問票」を健康管理課へ提出くださいますようご協力をお願いいたします。 ※特定健診「質問票」は当組合ホームページよりダウンロードできます。

★詳細は、組合ホームページをご覧ください。
NEWS&TOPICS「健診関係」→【今年も受けよう「特定健診」】

問合せ・提出先
東京実業健康保険組合 健康管理課 〒103−8465 東京都中央区東日本橋3−10−4
TEL 03−3663−1361 ㈹ FAX 03−3663−1510

Download

ご自分のからだのために！

特定保健指導を受けませんか！

サポート料は無料

対象になった方にはご案内をお届けしています。

「特定保健指導」とは、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」の結果によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて保健師や管理栄養士などの専門家から運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すためのサポートを受け内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

「会社から言われたから」「案内が届いたから」など、なんとな〜く受けている健康診断。
でも、その結果にはあなたのからだの状態が如実に表れています。
特定保健指導の対象者の方は40歳以上75歳未満の方。健康診断の結果にもとづいて、ご案内をお届けしています。

対象者の選定方法は…

●健診の結果

腹囲

男性 85cm以上　女性 90cm以上
または
BMI 25以上 の方

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者に該当

血圧 ／ 血糖 ／ 脂質 ＋ 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合のみ追加

そもそも 特定保健指導って なにするの？

特定保健指導は“指導”というよりも“サポート”。怒られることはありません！
無理なく生活習慣病のリスクを下げるために、一人ひとりの健康状態や生活習慣に合った改善方法を、まずは面接でプロ(保健師や管理栄養士)と一緒に探っていきます。
その後は決めた行動計画に取り組み、3ヵ月以降に結果を確認します。

疑問にお答え！ Q & A

Q 症状もないし…忙しくて面倒だし…、受けないとダメ？

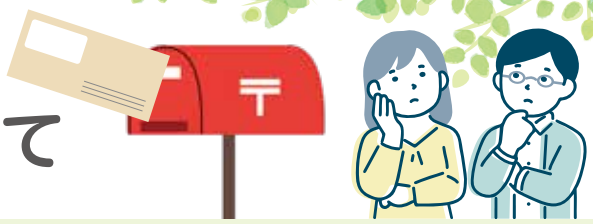
A 今何もせず、病気が進行して入院や手術が必要になると、たくさんの時間、そしてお金も必要になります。初回面接(30分程度)を受けたあとの支援はメールや電話でのやりとりです。将来の治療にかかる時間とお金の節約のためにも、特定保健指導の案内をもらったときがチャンス！ぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善につなげてください。

Q 受けずに放置するとどうなるの？

A 生活習慣病の多くは自覚症状なく進行します。放置するといつの間にか動脈硬化が進み、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気を引き起こすことがあります。自覚症状が出る前の見直しが必要です。

問合せ　東京実業健康保険組合　健康管理課　TEL 03−3663−1361 ㈹

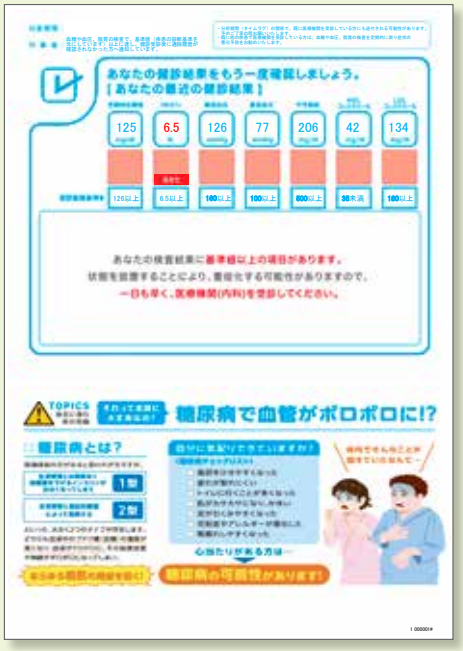
「健診結果に関する重要なお知らせ」について



健康診断受診者のうち「血圧」「脂質」「血糖」の検査数値で、より重症度の高い方を対象として日本人間ドック・予防医療学会で公開している「要精密検査・治療」の判定基準値をひとつでも超え、生活習慣病対象疾病の通院歴がない30歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象に、医療機関への受診を促す受診勧奨通知を当組合より送付しております。

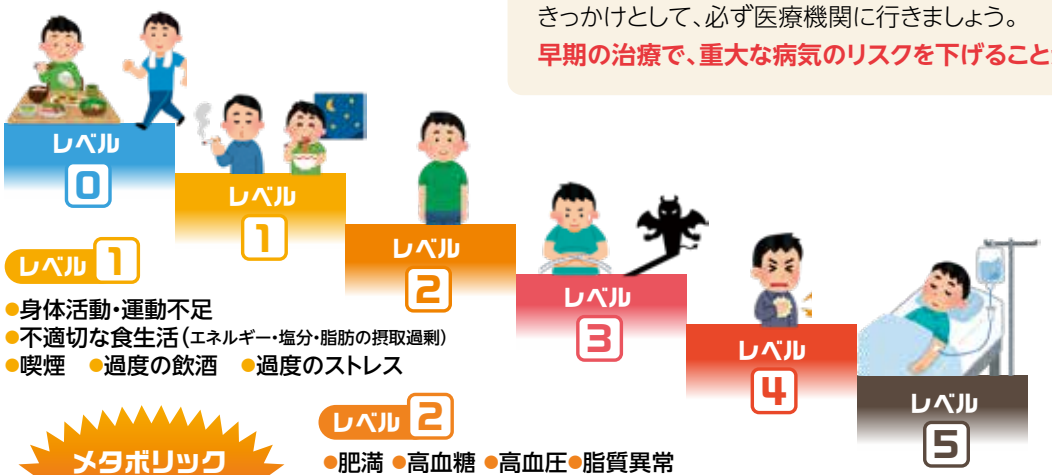
お手元に通知が届いた方は、生活習慣病が強く疑われる状態にあります。生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。そのため、生活習慣病のリスクがあっても放置してしまう方が少なくありません。生活習慣病へ進行する前に、医療機関で適切な治療を受けましょう。

<お知らせイメージ>



気づかぬうちに…生活習慣病

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、**自覚症状がないまま徐々に進行します。**
健診で「要治療」「要精密検査」と言われたら、自分のからだの状態を見直すきっかけとして、必ず医療機関に行きましょう。
早期の治療で、重大な病気のリスクを下げることができます。



参考:厚生労働省「生活習慣病のイメージ」

問合せ　東京実業健康保険組合　健康管理課　TEL 03−3663−1361 ㈹

マイナ保険証で医療をもっと便利に！

～マイナ保険証への切り替えにご協力をお願いします～

データに基づく、医療がより適切に

医療機関・薬局での受付時、マイナ保険証で情報提供に同意することで、医療機関間での情報連携ができ、初めて受診する医療機関・薬局でも正確な情報が伝わり適切な医療が受けられます。

緊急時の「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急処置や搬送先病院の選定が行えます。

病院の支払いが限度額までに

マイナ保険証で受診することで、高額な医療費がかかった際に、限度額適用認定証の手続きをしなくても、窓口での支払いが自己負担限度額までに抑えることができます。

※保険適用外の診療・差額ベッド代・入院時の食事負担額などは対象外です。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。

スマホがマイナ保険証に

昨年9月からスマートフォンに登録したマイナンバーカード（スマホ用電子証明書）を健康保険証（マイナ保険証）として利用可能となりました。医療機関等で順次対応が進んでいます。

※対応したカードリーダーが設置されている医療機関・薬局で利用できます。初めてかかる医療機関・薬局の場合はマイナ保険証も持参しましょう。
15歳未満は利用できません。

マイナンバーカードの保険証登録手続きは、スマートフォン、セブン銀行ATM、医療機関・薬局に設置の顔認証付きカードリーダーからできます。

詳しくはこちらから

有効期限にご注意!!

マイナンバーカードには、有効期限があります。有効期限の2～3ヵ月前に市区町村から「有効期限通知書」が送付されます。お手元に届きましたら、速やかに更新手続きをお願いいたします。

電子証明書	有効期限	発行日から5回目の誕生日まで
	更新方法	マイナンバーカードと「有効期限通知書」を持って、市区町村の窓口で更新手続き
マイナンバーカード本体	有効期限	発行日から10回目の誕生日まで（18歳未満は5回目の誕生日まで）
	更新方法	「有効期限通知書」の記載を確認し、スマホ・PC、証明写真機、郵送のいずれかで申請

注意

電子証明書の有効期限が切れてしまっても3ヵ月間はマイナ保険証として利用できますが、それ以降は利用できません。マイナ保険証が利用できない＝健康保険が使えないということです。お早めに更新手続きをお願いいたします。

ふれあい健康事業推進協議会主催

令和8年度「健康・介護・子育て支援教室」のお知らせ

当組合では、「健康・介護・子育て支援教室」を他の健保組合と共同で開催しております。
各教室には、オンデマンド型とLIVE配信型があり、内容は下記のとおりとなります。
ご興味のコースがある方は、お気軽にお申込みください。

視聴期間 令和8年10月から令和9年3月　　**費　用** 無料

＜オンデマンド型＞　申込期限：令和9年3月10日(水)

開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
健康教室	**美容と健康セルフケアコース** 「東洋医学で解決！美容と健康セルフケア」	90分
	肩こり・腰痛・膝痛予防コース 「肩こり・腰痛・膝痛の予防」	3部構成 合計86分
	栄養と食事コース 「健康維持に大切な栄養と食事」	86分
	骨格メソッドヨガコース 「姿勢改善！骨格メソッドヨガ」	2部構成 合計76分
介護教室	**施設介護コース** 「後悔しないために、今知っておくべき施設介護のポイント」	2部構成 合計105分
子育て支援教室	**子育てと仕事の両立（基本編）コース** 「子育ても仕事もあきらめないために」	2部構成 合計71分

＜LIVE配信型＞　申込期限：令和8年11月11日(水)

開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
子育て支援教室	**子育てと仕事の両立（実践編）コース** 「子どもが生まれる前からの両立準備講座」	12月12日(土) 10:00～12:00 (120分)

★詳細は、組合ホームページをご覧ください。
NEWS&TOPICS「健診関係」→【ふれあい健康事業推進協議会主催　令和8年度「健康・介護・子育て支援教室」のお知らせ】

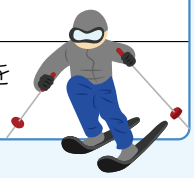
問合せ・申込み
東京実業健康保険組合　健康管理課　〒103−8465　東京都中央区東日本橋3−10−4
TEL 03−3663−1361 ㈹　FAX 03−3663−1510

Download

スキー・スノーボード教室に参加しよう

まもなくシーズン到来

開催期間	**令和9年1月29日(金)～1月31日(日)　2泊3日** ◇◇ 今年度より開催場所・宿泊先が変更しております ◇◇
開催場所	**黒姫高原スノーパーク** ●長野県上水内郡信濃町野尻3807
宿泊先	**黒姫高原ホテル** ●長野県上水内郡信濃町野尻3807-5 TEL:026-255-3211 ◆現地集合・現地解散です。往復の交通費は自己負担となります。(長野駅から送迎あり。)
募集人数	**150名**
参加資格	**組合員(当組合の被保険者および満5歳以上の被扶養者)** *スキー・スノーボード教室に参加される方に限ります。
参加費	●大　人(中学生以上)　　1名 18,000円(消費税込) ●子ども(満5歳以上小学生以下)　1名 10,000円(消費税込) 【宿泊費、食事(朝食2回・夕食2回)、リフト2日券、スキー・スノーボード教室受講料が含まれます。】
申込方法	●**WEB申込み** 11月10日(火)23:59までに、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」に掲載する申込専用フォームより、個人・家族・グループ単位でお申込みください。 ※迷惑メール対策やドメイン指定受信などを設定している方は、受付確認メールが届かない場合がありますので「@dynax.jp」の受信許可設定をお願いいたします。 ●**FAXまたは郵送で申込み** 11月10日(火)(必着)までに専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。 ※申込書は、当組合ホームページよりダウンロードできます。
参加決定	応募多数の場合は抽選とし、当選された方にのみ11月26日(木)に参加決定通知等を送付いたします。



日程

1月29日(金)	8:30～	宿泊施設フロントにて受付 リフト2日券配布(自由滑走)
	15:00～	チェックイン開始
	18:00～20:00	各自夕食
1月30日(土)	7:30～ 9:00	各自朝食
	10:00～12:00	スキー・スノーボード教室
	12:00～13:00	各自昼食(自己負担)・休憩
	13:30～15:30	スキー・スノーボード教室
	18:00～20:00	各自夕食
1月31日(日)	7:30～ 9:00	各自朝食 ※10:00までに各自チェックアウト後自由解散 (追加飲食代等はチェックアウト時に各自でご精算ください。)

★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。
NEWS&TOPICS「イベント」→【まもなくシーズン到来!! スキー・スノーボード教室に参加しよう】

問合せ・申込み
東京実業健康保険組合　施設課　〒103-8465　東京都中央区東日本橋3-10-4
TEL03-3663-1361 ㈹　FAX03-3663-1510

Download　WEB申込み

清潔感アップ!
輝く白い歯へ

診療所歯科からのお知らせ

ホワイトニング

当組合診療所歯科では、従来の虫歯や歯周病の治療に加え、通常の治療に“美”をプラスした審美歯科治療を行っております。透明感のある白い歯で、今よりもっとステキな笑顔を手に入れてみませんか?

無料相談も行っておりますので、お気軽にご連絡ください。

2種類の「ホワイトニング」をご用意しています

オフィスホワイトニング

自由診療

歯に薬剤を塗り、光を当てて歯を白くする方法です。治療時間は1時間半から2時間程度です。1日で歯が白くなるのを実感できるのが魅力です。

料金表(税込)

種　類	組合員	組合員外	他院での価格
両顎	24,000円	36,000円	40,000円〜60,000円程度
両顎(2回目)	15,000円	20,000円	

ホームホワイトニング

自分の歯形をとってマウスピースを作成し、自宅でホワイトニング剤を注入して2時間ほど装着。2週間続けていただきます。

料金表(税込)

種　類	組合員	組合員外	他院での価格
両顎	18,000円	24,000円	27,000円〜50,000円程度
両顎(2回目)	12,000円	18,000円	

※(2回目)とは1年以内に再度行う場合です。

※ホワイトニングの効果には個人差があります。

審美治療も行っています

歯面清掃

自由診療

細かいパウダーを専用の高圧洗浄機で歯に吹きつけ、手用器具では届かないヤニやステイン(着色)を落とすことができます。

※歯石を取ることはできません。

料金表(税込)

組合員	組合員外	他院での価格
1,500円	2,000円	5,000円〜6,000円

高圧蒸気滅菌器バキュクレーブ31B+を導入しています

ヨーロッパ規格である「クラスB(最も厳格な基準で最高レベル)」の滅菌器を導入しています。歯を削るタービンなど、使用する器具はすべてこの滅菌器で処理し、院内感染防止に細心の注意を払っています。

問合せ・ご予約

東実健保組合診療所　〒103−8465　東京都中央区東日本橋3−10−4 東実健保会館2階

受付時間 9:00〜16:30　TEL 03−3669−3866（直通）　FAX 03−5651−1727

城西支部と城北支部の統合および移転について

当組合は現在、本部ならびに城西支部、城南支部、城北支部の3支部により構成・運営しておりますが、各種届出の郵送化、電子申請化により来訪者が減少していることを踏まえ、事務費用等の経費削減、業務の効率化の観点から、令和9年4月より城西支部と城北支部を統合することといたしました。

統合に伴い、令和9年1月に城西支部を新事務所に移転、令和9年2月から3月にかけて城北支部を移転いたします。

詳細につきましては、組合ホームページ等にて随時お知らせいたします。

加入者の皆さまにおかれましては何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

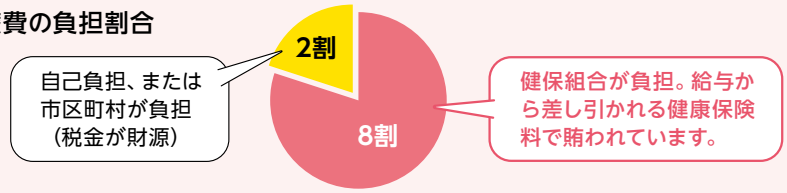
こども医療費の8割は健保組合が負担しています

お子さまの医療費について、お住まいの市区町村の医療費助成制度により、医療機関等の窓口で支払う全額または一部を市区町村が負担している場合があります。そのため、こども医療費は「無料」または「安い」と思っていませんか？

「こども医療費」の概要

小学校入学前の未就学児のこども医療費は8割、就学後は大人と同じ7割を健保組合が負担し、残りの一部または全額を市区町村が支払っています。つまり、医療機関等の窓口負担が「無料」であるのは、皆さまが納めている健康保険料と税金で賄われているからです。

■未就学児の医療費の負担割合



同じ症状で複数の医療機関を受診する「はしご受診」や、急病でないのに休日や時間外・深夜に受診する「コンビニ受診」は、健保組合の財政圧迫を招きかねません。緊急時や、やむを得ない事情がない限りひとつの医療機関で時間内の受診をお願いします。

また、マイナ保険証を利用すると、突然の病気やケガでかかりつけ医療機関等以外に受診した場合も安心です。医療機関や薬局を受診する際にはマイナ保険証をぜひご活用ください。

＼＼ 6歳未満の医療費は大人よりも割高です ／／

【6歳未満の割増料金表】表示金額は10割分、( )内は6歳以上

	初診料・再診料	診療時間内の受診	時間外加算		
		乳幼児加算	時間外加算	休日加算	深夜加算
初診時	2,910円 (2,910円)	750円 (加算なし)	2,000円 (850円)	3 ,650円 (2,500円)	6 ,950円 (4,800円)
再診時	760円 (760円)	380円 (加算なし)	1,350円 (650円)	2 ,600円 (1,900円)	5 ,900円 (4,200円)

※診療時間内でも、夜間・深夜・休日加算がかかる場合があります。

こどもの急な体調不良で困ったら
電話相談やウェブサイトを利用しましょう！

夜間や休日の急な症状で、今すぐに医療機関を受診するか判断に迷ったときは、まずは電話相談やウェブサイトを利用してみましょう。

電 話：#8000（全国統一）厚生労働省子ども医療電話相談
※お住まいの都道府県相談窓口に転送されます。

WEB：公益社団法人日本小児科学会ホームページ
「こどもの救急」 https://kodomo-qq.jp/

東実医療厚生会

秋の家庭用常備薬等あっせんのご案内

秋の「家庭用常備薬等のあっせん」の受付が始まっています。
風邪や体調不良など、いざというときのために準備されてはいかがでしょうか。

	WEB申込み	郵便での申込み
申込方法	当組合HP「家庭用常備薬等のあっせんはこちら」 ⇒「申込みフォームはこちらから」 **団体コード「tjik」**	ご案内(申込書)PDF：当組合HP「家庭用常備薬等のあっせんはこちら」⇒家庭用常備薬あっせん案内PDFのダウンロード ※冊子が必要な場合は、下記「問合せ」までご連絡のうえお取り寄せください。
締切日	**2027年3月12日(金)**	
納品	お申込み受付完了後、約2～3週間でご指定の場所にお届けいたします。	
送料	1回の申込金額4,000円以上：無料　4,000円未満：500円	
支払方法	商品到着後、同封の振込用紙(PayPay等のバーコード決済、コンビニエンスストアでも支払い可能)にてお支払いください。 ※ゆうちょ銀行、郵便局はご利用いただけません。	
問合せ	株式会社あまの創健 〒462-0011 愛知県名古屋市北区五反田町178-5 フリーダイヤル **0120-170-228**　営業時間：9～12時、13～16時(土日祝休日除く)	

「WEB申込み」では、約300品目(第一類医薬品含む)の取扱いをしています。
また、WEB限定、数量限定の商品割引を実施しますのでぜひご利用ください。(割引対象商品は次頁掲載)

東京実業健康保険組合HP
「家庭用常備薬等のあっせんはこちら」

郵便での申込み

ご案内(申込書)PDFを家庭用常備薬等あっせん案内PDFのダウンロードから取得し、お申込みください。

WEB申込み

①下記コード欄に「tjik」と入力し、認証をクリックしてください。

②トップ画面より商品を検索しお申込みください。
(※写真は「商品を探す」で検索した例)

秋の家庭用常備薬等あっせん

「WEB申込み」限定、数量限定の割引対象商品はコチラ!

★はセルフメディケーション税制対象医薬品　特は特納品

※あっせん価格には消費税が含まれています。

商品番号 No.23
WEB限定価格 ¥410

特

クラシエ和漢胃腸薬Ｇ／27錠

希望小売価格 ¥1,045　あっせん価格 ¥440

商品番号 No.62
WEB限定価格 ¥300

特

新ルルエーストローチｓ／12錠

希望小売価格 ¥748　あっせん価格 ¥330

商品番号 No.77
WEB限定価格 ¥420

特

正露丸／50粒

希望小売価格 ¥660　あっせん価格 ¥450

商品番号 No.92
WEB限定価格 ¥500

★特

ロキテクトゲル／25g

希望小売価格 ¥1,540　あっせん価格 ¥530

商品番号 No.95
WEB限定価格 ¥560

★特

パテックス液ID／40ml

希望小売価格 ¥1,980　あっせん価格 ¥590

商品番号 No.102
WEB限定価格 ¥300

★特

アイビットFX／12ml

希望小売価格 ¥1,210　あっせん価格 ¥330

商品番号 No.103
WEB限定価格 ¥390

★特

爽AL目薬／16ml

希望小売価格 ¥2,178　あっせん価格 ¥420

商品番号 No.107
WEB限定価格 ¥340

特

OAリッチ目薬／16ml

希望小売価格 ¥1,188　あっせん価格 ¥370

商品番号 No.108
WEB限定価格 ¥290

特

ティアリッチ目薬／15ml

希望小売価格 ¥660　あっせん価格 ¥320

商品番号 No.121
WEB限定価格 ¥420

特

サンスター薬用塩ハミガキPU／85g

希望小売価格 ¥1,188　あっせん価格 ¥450

商品番号 No.128
WEB限定価格 ¥250

特

デンタルケア歯ブラシ／2本入

希望小売価格 ¥440　あっせん価格 ¥280

商品番号 No.132
WEB限定価格 ¥250

デンタルプロふんわりフロス／50m(約125回分)

希望小売価格 ¥550　あっせん価格 ¥280

問合せ

株式会社 あまの創健
フリーダイヤル　0120-170-228　営業時間：9～12時、13～16時（土日祝休日除く）

家庭版 健保だより いきいき秋号 No.67
編集・発行 東京実業健康保険組合 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3丁目10番4号 電話03-3663-1351（代表）

ふわっと海鮮あんかけ豆腐

1人分 ●カロリー：162kcal ●塩分：1.8g

簡単テクでシーフードがぷりっ！
海鮮のエキスが優しい
上品な中華レシピです

詳しい作り方はこちら！

材料（2人分）

冷凍シーフードミックス		100g
カニカマ		2本
木綿豆腐		1/2丁（約150g）
チンゲン菜		1株（約100g）
にんじん		1/3本（約50g）
卵白		1個分
A	水	小さじ2
	片栗粉	小さじ1
B	水	200ml
	酒	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
ごま油		大さじ1

作り方

1 シーフードミックスは3%の塩水※に30～40分つけて解凍し、キッチンペーパーで水気をしっかり押さえる Point❶。
※水200mlに対し食塩小さじ1（約6g）

2 木綿豆腐は軽く水気を切って食べやすい大きさに、チンゲン菜は根元を落として3cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。

3 Aを合わせて水溶き片栗粉を作る。

4 フライパンにごま油を入れて軽く熱し、シーフードミックス、チンゲン菜の芯、にんじんを中火で炒める。野菜に火が通ったら、豆腐とチンゲン菜の葉を加えてさらに炒める。

5 Bを加えて味付けし、カニカマを割きながら入れる。さらにAの水溶き片栗粉を回し入れて軽く混ぜ、とろみをつける。最後に卵白を菜箸などで溶きほぐして回し入れ、全体をかき混ぜる Point❷。

ヘルシー＆優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子

●撮影●
今別府紘行

食材×栄養
◆シーフードミックス◆

シーフードミックスの魅力は、買っておけばいつでも解凍するだけで魚介を使えること。代表的な具材のエビやイカ、アサリは、高タンパク・低カロリーなうえ、疲労回復・肝機能回復効果のあるタウリンや、からだの機能維持に必要なビタミン・ミネラルも豊富です。

＊　＊　＊

材料

Point❶ シーフードミックスは、塩水解凍で縮みと臭みを抑え、生に近いぷりぷり食感に。旨味もキープできます。

Point❷ とろみがついたところで、仕上げに卵白を加えると、口当たりの優しい仕上がりになります。

これでもOK！

●シーフードミックスは流水解凍で時短も可。水に沈めるのではなく、ざるに入れて、上から水を流して解凍してください。
＊常温解凍や電子レンジ解凍、冷凍のままの調理はおすすめしません。